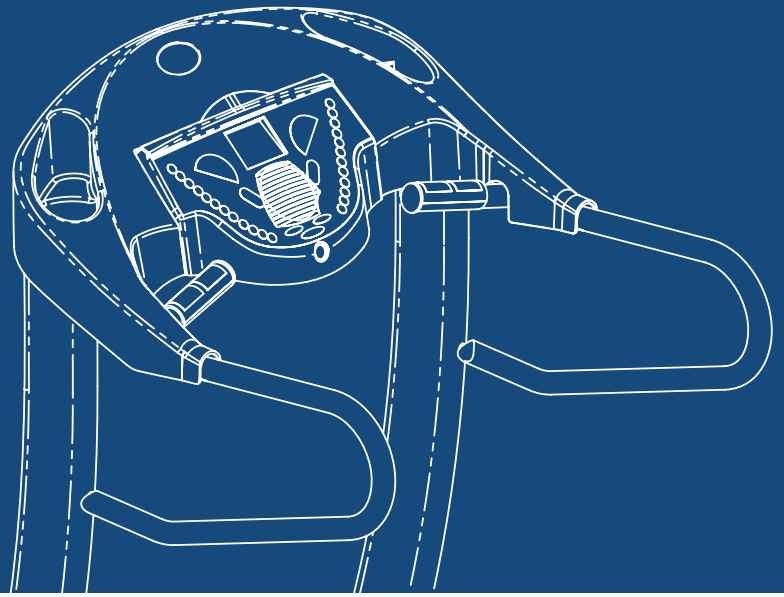
HORIZON FITNESS

Ti 22 Ti 32 Ti 52

Mode d'emploi

Tapis de course



HORIZON FITNESS

STYLE FITNESS GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen
Informations générales :
Tél. : +49-(0)2234-9997-100
Fax : +49-(0)2234-9997-200
e-mail : info@horizonfitness.de
Assistance téléphonique pour les problèmes techniques :
Tél. : +49-(0)02234-9997-500
e-mail : service@horizonfitness.de
Internet : www.horizonfitness.de

V 1.0

Table des matières

CONSIGNES DE SECURITE.....3
RANGEMENT ET TRANSPORT 8
REGLAGE, BRANCHEMENT ET CLIP DE SECURITE 9
SCHEMA DU TAPIS DE COURSE 10
DEMARRAGE IMMEDIAT 12
CHOIX DU PROGRAMME, DU NIVEAU ET DE LA DUREE 15
AFFICHAGE DE LA CONSOLE…….....…….....16
PROGRAMMES AU CHOIX 18
PROGRAMME COURSE 24
PROGRAMME DE FREQUENCE CARDIAQUE 25
ZONE CIBLE DE FREQUENCE CARDIAQUE 26
DEPANNAGE.....27
FOIRE AUX QUESTIONS 29
MAINTENANCE ET ENTRETIEN 31
RUDIMENTS SUR L'ENTRAINEMENT 32
PROGRAMME D'ENTRAINEMENT 33
DEFINITION DE VOS OBJECTIFS DE FITNESS 34
PLANNING HEBDOMADAIRE 35
PLANNING MENSUEL 36
CLAUSES DE GARANTIE 37

ATTENTION

Lisez le mode d'emploi dans son intégralité avant d'utiliser votre tapis de course et conservez-le avec soin.

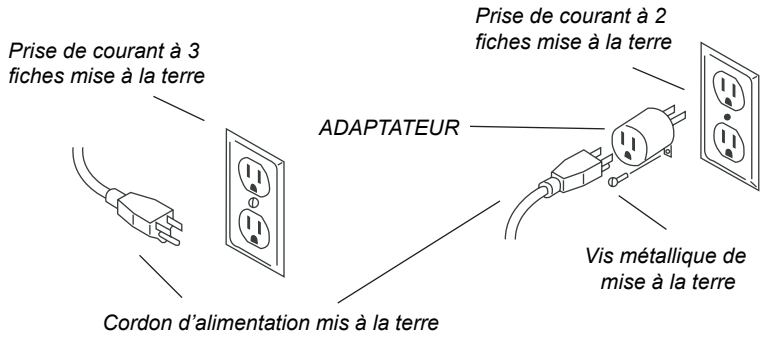
CONSIGNES DE SÉCURITÉ

VEUILLEZ LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT

Lisez le mode d'emploi dans son intégralité avant d'utiliser votre tapis de course. Vous êtes en possession d'un produit électronique que vous devez utiliser en suivant en permanence toute une série de consignes.

Attention ! Branchez votre tapis de course au secteur uniquement avec le câble fourni. Assurez-vous auparavant que la prise de secteur soit bien mise à la terre.

NOTA BENE : le dessin ci-dessous présente la version américaine du tapis de course. Pour le marché allemand, nous avons joint un câble d'alimentation électrique à utiliser sans adaptateur.


Prise de courant à 3 fiches mise à la terre
Prise de courant à 2 fiches mise à la terre
ADAPTATEUR
Vis métallique de mise à la terre
Cordon d'alimentation mis à la terre

Avertissement ! *Observez les consignes suivantes afin d'écarter tout risque de brûlure, d'incendie, d'électrochoc et de blessure :*

- *N'utilisez jamais le tapis de course s'en avoir auparavant fixé le clip de sécurité à vos vêtements.*
- *Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.*
- *Ne portez pas de vêtements amples qui risquent de se coincer dans les rouleaux.*
- *Tenez le câble d'alimentation éloigné d'objets chauds, voire brûlants.*
- *Votre tapis de course ne devrait pas être laissé aux mains d'enfants.*
- *N'utilisez pas le tapis de course en plein air.*
- *Débranchez la fiche d'alimentation avant de transporter votre appareil d'entraînement.*
- *Ne retirez pas les carters recouvrant le moteur et les rouleaux de votre tapis de course ; le service après-vente devrait être effectué exclusivement par un spécialiste en la matière.*

ENFANTS

• Votre tapis de course ne devrait pas être laissé aux mains d'enfants.

• Pendant votre séance d'entraînement, veillez à tenir suffisamment éloignés de votre appareil les enfants en bas âge et les animaux domestiques.

NETTOYAGE

• N'utilisez pas de produits corrosifs pour nettoyer votre appareil de remise en forme.

Autres consignes de sécurité relatives à l'emploi de votre tapis de course fitness

ATTENTION !

Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.

• Ne portez pas de vêtements amples qui risquent de se coincer dans votre appareil d'entraînement.

• Lisez ce manuel d'utilisation avant de commencer l'entraînement.

IMPORTANT !

Afin de prévenir tout risque d'endommagement, il est impératif de brancher votre tapis de course à une source d'alimentation suffisamment protégée et de ne raccorder aucun autre appareil électronique à cette prise de courant.

Par ailleurs, il est primordial de n'utiliser le tapis de course qu'à l'intérieur de locaux abrités et convenablement chauffés.

FELICITATIONS ! Avec ce tapis de course Horizon Fitness, vous avez acquis un appareil d'entraînement sur lequel vous pourrez vous exercer régulièrement et entretenir ainsi votre forme. En achetant ce tapis de course Horizon Fitness, vous avez choisi l'équipement qui vous aidera de manière extrêmement efficace à atteindre vos objectifs de remise en forme. En effet, en vous entraînant régulièrement sur votre tapis de course Horizon Fitness, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.

A titre d'exemple, voici quelques avantages que vous pouvez retirer d'un entraînement d'endurance :

- *Perte de poids*
- *Cœur plus tonique*
- *Renforcement musculaire*
- *Augmentation du tonus au quotidien*
- *Meilleure résistance au stress*
- *Meilleure maîtrise des crises d'angoisse et dépressions*
- *Confiance en soi renforcée*

Toutefois, afin de jouir de ces atouts, il convient d'adopter un style de vie dans lequel prime le maintien de la santé et du bien-être. Votre tapis de course Horizon Fitness vous permettra de vaincre plus aisément tous les obstacles susceptibles de vous empêcher de mener de à bien vos exercices. Plus rien ne pourra plus vous faire renoncer à votre entraînement, pas même la neige, la pluie ou l'obscurité.

Le présent manuel a pour vocation de vous fournir les rudiments nécessaires afin que vous soyez en mesure d'élaborer votre programme de remise en forme personnalisé. Mieux vous serez familiarisé avec votre nouveau tapis de course et plus il vous sera facile d'adopter un style de vie sain.

ATTENTION ! Lisez ce manuel d'utilisation avant de commencer l'entraînement. Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.

ASSEMBLAGE

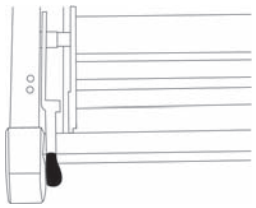
IMPORTANT !

Pour monter votre tapis de course, veuillez suivre la procédure indiquée dans la notice d'assemblage.

Afin d'éviter plus tard l'apparition de craquements ou de grincements, serrez à fond toutes les vis. Un montage correct se reconnaît à l'absence de jeu entre les poignées, le support de la console et la console elle-même.

RANGEMENT / PLIAGE

Saisissez votre tapis de course à son extrémité arrière. Soulevez cette partie jusqu'à la verticale. Assurez-vous que la plate-forme soit bien enclenchée dans le support avant de déplacer le tapis de course.

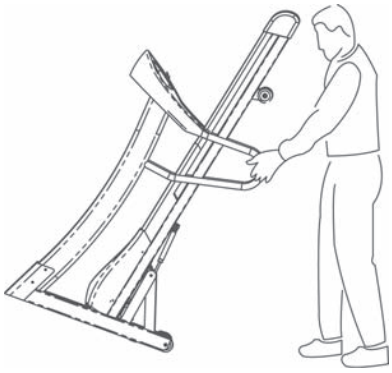


Pédale de déverrouillage

TRANSPORT

Votre tapis de course Horizon Fitness est équipé de deux roulettes de transport montées sur le châssis principal. Avant de le transporter, assurez-vous que le tapis de course est correctement replié et bien enclenché dans son support. Saisissez les poignées, faites basculer le tapis de course légèrement vers vous et déplacez-le sur ses roulettes.

PRUDENCE ! Le tapis de course est lourd. Soyez prudent lors de son transport et, si besoin est, faites appel à une seconde personne pour vous aider.

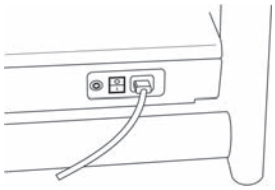


POSITION D'UTILISATION OPTIMALE

Afin d'utiliser votre tapis de course de manière optimale, vous devez veiller à ce qu'il soit posé bien à plat sur le sol. Votre appareil est doté de pieds réglables afin d'ajuster sa position en hauteur. Réglez les pieds de sorte que le tapis de course soit posé fermement bien à l'horizontale, puis bloquez-le dans cette position en serrant les écrous des vis de réglage contre le châssis.

MISE EN MARCHE

Assurez-vous que le câble du tapis de course est branché à une prise électrique. Appuyez maintenant sur l'interrupteur situé à côté du câble et basculez-le sur On. La petite lampe témoin s'éclaire alors, l'appareil émet une sonorité et la console s'active.



CLIP DE SECURITE

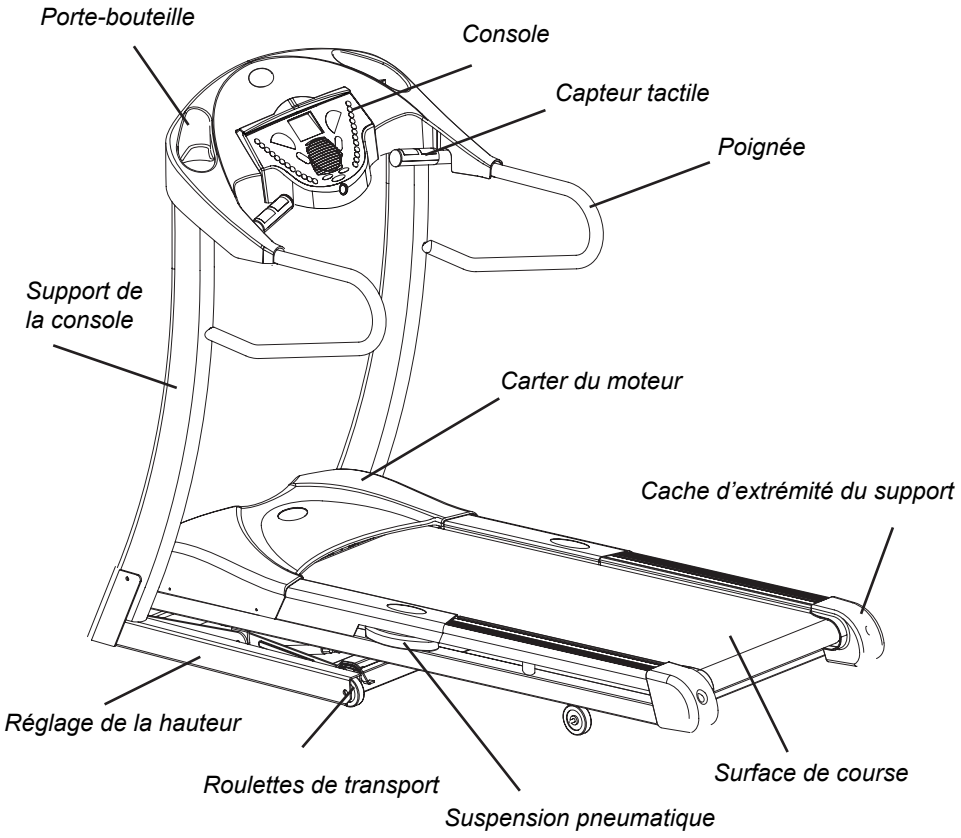
Votre tapis de course ne fonctionne pas si vous n'avez pas fixé le clip de sécurité sur son support. Pincez l'extrémité du clip de sécurité à votre vêtement. Le clip de sécurité sert à arrêter immédiatement le tapis si jamais vous tombez ou glissez de l'appareil. N'UTILISEZ JAMAIS LE TAPIS DE COURSE, SANS AVOIR ATTACHE AUPARAVANT LE CLIP DE SÉCURITÉ À VOTRE VÊTEMENT.

DÉFENSE DE SE TENIR SUR LA SURFACE DE COURSE

Ne vous tenez pas debout sur la surface de course pendant que vous programmez votre appareil, mais utilisez les marches prévues à cet effet sur les deux côtés du tapis. Ne montez sur la surface de course que lorsque le tapis fonctionne déjà. Ne démarrez jamais l'appareil à une vitesse élevée.

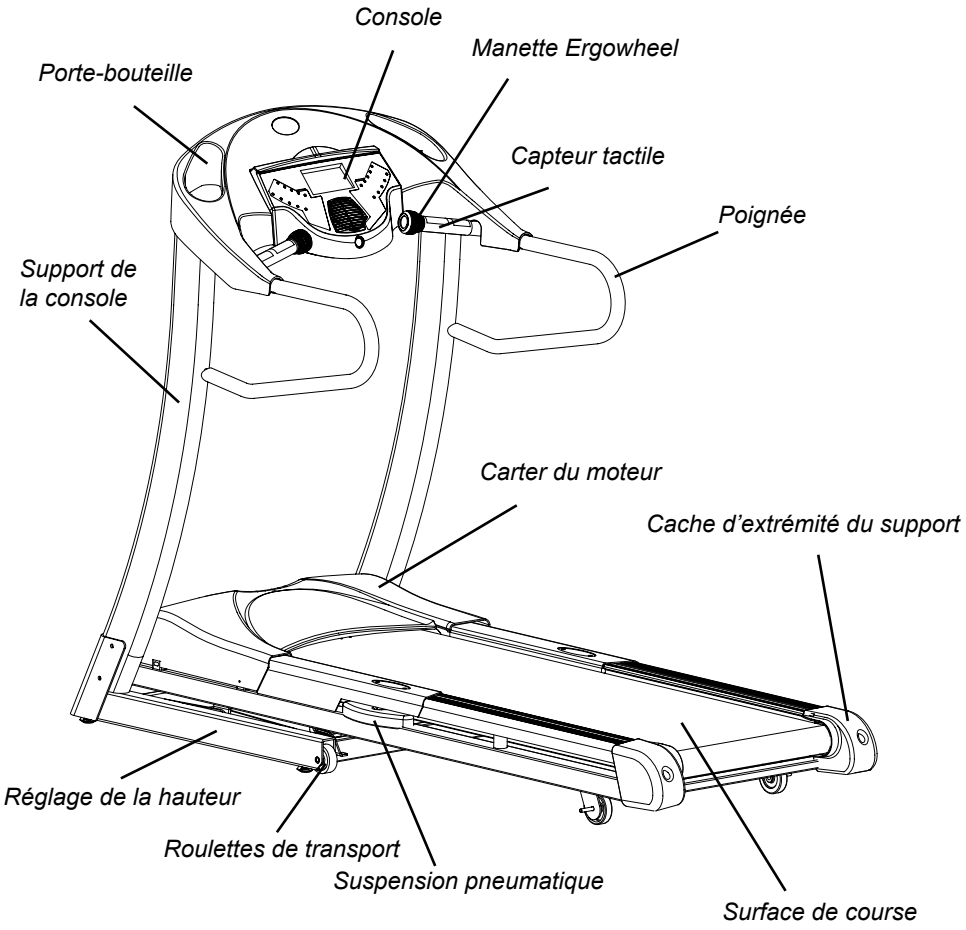
VOTRE TAPIS DE COURSE

Ti 22 Ti 32



VOTRE TAPIS DE COURSE

Ti 52



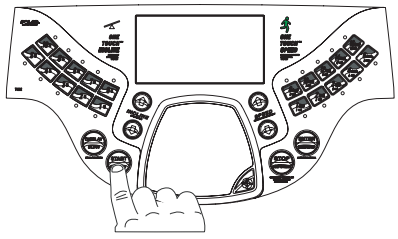
DEMARRAGE IMMEDIAT

DEMARRAGE IMMEDIAT

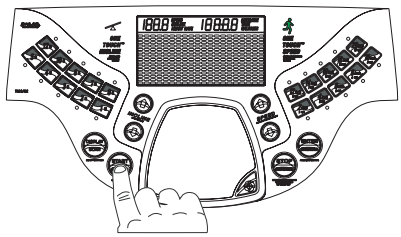
Pressez la touche START pour commencer l'entraînement en mode manuel.

SYSTEME METRIQUE & BRITANNIQUE

Ti22



Ti32 / Ti52



DEMARRAGE IMMEDIAT

PAUSE

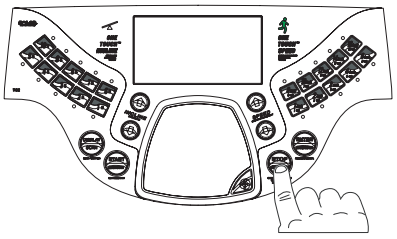
Pressez la touche STOP afin d'interrompre l'entraînement.

RESET

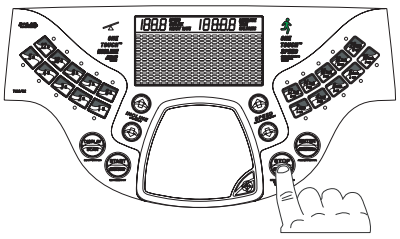
Pressez et tenez la touche STOP enfoncée pour remettre toutes les valeurs à zéro.

SYSTEME METRIQUE & BRITANNIQUE

Ti22



Ti 32 / Ti52

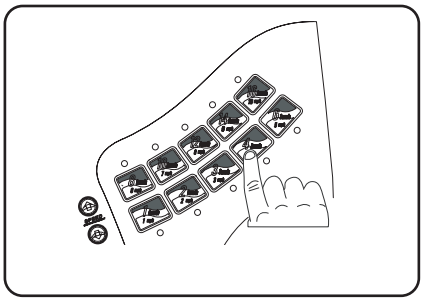


SELECTION DIRECTE DE LA VITESSE

Les touches fléchées vous permettent d'augmenter ou de réduire la vitesse au cours d'un programme. En outre, pendant l'exécution d'un programme, vous avez la possibilité de régler plus rapidement une vitesse voulue en pressant la touche de sélection directe de la vitesse correspondante. NOTA BENE : si vous avez sélectionné un programme comportant des changements de vitesse, cette modification se répercute sur tout le déroulement du programme.

Exemple :

Dans le programme P2, la vitesse de départ est fixée à 4,0 km. Or, si vous sélectionnez à ce moment-là 6,0 km via la touche de sélection directe correspondante, la vitesse de toutes les autres séquences du programme s'élèvera de 2,0 km.

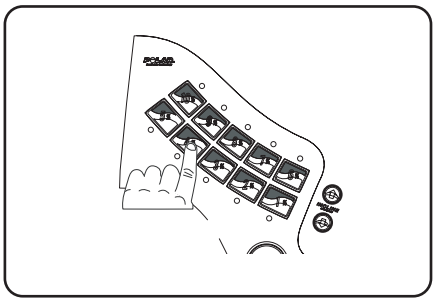


SELECTION DIRECTE DE L'INCLINAISON

Les touches fléchées vous permettent d'augmenter ou de réduire l'inclinaison au cours d'un programme. En outre, pendant l'exécution d'un programme, vous avez la possibilité de régler plus rapidement un degré de pente voulu en pressant la touche de sélection directe de la pente correspondante. NOTA BENE : si vous avez sélectionné un programme comportant des changements d'inclinaison, cette modification se répercute sur tout le déroulement du programme.

Exemple :

Dans le programme P4, l'inclinaison de départ est fixée à 1,5%. Or, si vous sélectionnez à ce moment-là 4,0% via la touche de sélection directe correspondante, la pente de toutes les autres séquences du programme s'élèvera de 2,5%.



SÉLECTION D'UN PROGRAMME

Pour sélectionner un programme, utilisez les touches ↑ ou ↓ (de droite ou de gauche). Quand vous avez trouvé le programme recherché, validez la sélection avec ENTER. Confirmez la saisie avec la touche SELECT.

Vous avez aussi la possibilité de choisir un programme en pressant une touche de sélection directe.

SELECTION DU NIVEAU / DEGRE DE DIFFICULTE

Via les touches fléchées ou bien les touches de sélection directe, choisissez un niveau de difficulté entre 1 et 10 ou bien entre 1 et 8. Validez le niveau choisi en pressant la touche ENTER. Remarque : la modification du niveau de difficulté dans un programme se répercute sur l'ensemble du déroulement du dit programme.

SÉLECTION DE LA DURÉE D'ENTRAÎNEMENT

Sélectionnez la durée de l'entraînement via les touches fléchées ou bien validez la durée d'entraînement réglée par défaut. Une fois la durée voulue choisie, commencez l'entraînement en appuyant sur la touche START.

FIN DE PROGRAMME

La fin du programme d'entraînement est signalée par un signal sonore. Le petit écran digital affichage le message END, puis vos valeurs d'entraînement pendant une trentaine de secondes avant de revenir à son état initial.

AFFICHAGE

CALORIES
Indique la quantité de calories brûlées.

DISTANCE
Indique la distance parcourue en kilomètres.

TIME (durée)
En minutes et en secondes. Indique la durée restante ou écoulée.

AFFICHAGE

HEART RATE (fréquence cardiaque)

Indiquée en battements par minute. S'affiche quand vous utilisez les capteurs tactiles ou bien la ceinture thoracique cardiaque fournie en option.

INCLINE (pente)

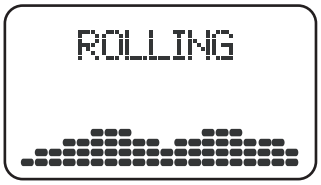
Le degré de la pente est affiché en pourcentage dans le coin supérieur gauche de la fenêtre.

SPEED (vitesse)

La vitesse est affichée dans le coin supérieur droit de la fenêtre.

PROGRAMMES

Montre le programme choisi.



PROGRAMMES

MANUEL

Programme configurable manuellement sans préréglages.

(Tous les modèles)

INTERMITTENT

Lors de ce programme, la vitesse change automatiquement. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

(Tous les modèles)

MONTAGNE

Lors de ce programme, la vitesse change automatiquement. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

(Ti32, Ti52)

REDUCTION DE POIDS

Lors de ce programme, la vitesse et l'inclinaison changent automatiquement. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

(Tous les modèles)

PARCOURS DE GOLF

Lors de ce programme, l'inclinaisons change automatiquement.

(Tous les modèles)

PROGRAMMES

COURSE

Changements de vitesse

(Ti32, Ti52)

POULS 1

Changement automatique de l'inclinaison afin que vous teniez votre fréquence cardiaque cible d'entraînement. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

(Tous les modèles)

POULS 2

Changement automatique de la vitesse afin que vous teniez votre fréquence cardiaque cible d'entraînement. L'entraînement dure 30 minutes.

(Ti 52)

Programme personnalisé 1

Changements de vitesse et d'inclinaison. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

Ce programme permet à l'utilisateur d'élaborer son propre profil de programme. A cette fin, vous sélectionnez une résistance et une vitesse quelconque pour chaque segment (phase d'entraînement). Vous avez ainsi la possibilité de définir un programme adapté à vos objectifs d'entraînement.

(Tous les modèles)

Programme personnalisé 2

Changements de vitesse et d'inclinaison. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

Ce programme permet à l'utilisateur d'élaborer son propre profil de programme. A cette fin, vous sélectionnez une résistance et une vitesse quelconque pour chaque segment (phase d'entraînement). Vous avez ainsi la possibilité de définir un programme adapté à vos objectifs d'entraînement.

(Ti52)

UNITES BRITANNIQUES

INTERMITTENT : changements de vitesse ; la durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

	ÉCHAUFFEMENT		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	RÉCUPÉRATION	
Niveau 1	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	1.5	1.0
Niveau 2	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Niveau 3	1.3	1.9	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	1.9	1.3
Niveau 4	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	1.9	1.3
Niveau 5	1.5	2.3	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	2.3	1.5
Niveau 6	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	2.3	1.5
Niveau 7	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	2.6	1.8
Niveau 8	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	2.6	1.8
Niveau 9	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Niveau 10	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	3.0	2.0

MONTAGNE : changements de vitesse ; la durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

	ÉCHAUFFEMENT		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	RÉCUPÉRATION	
Niveau 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Niveau 2	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Niveau 3	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Niveau 4	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Niveau 5	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Niveau 6	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Niveau 7	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Niveau 8	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Niveau 9	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Niveau 10	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

UNITES BRITANNIQUES

REDUCTION DE POIDS : changements d'inclinaison ; la durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

		ECHAUFFEMENT		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	RÉCUPÉRATION	
Niveau 1	Pente	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Niveau 2	Pente	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Niveau 3	Pente	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Niveau 4	Pente	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Niveau 5	Pente	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.0	1.5
	Vitesse	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Niveau 6	Pente	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.0	1.5
	Vitesse	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Niveau 7	Pente	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Niveau 8	Pente	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Niveau 9	Pente	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Niveau 10	Pente	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

PARCOURS DE GOLF : parcours d'une distance (mètre) avec changements d'inclinaison

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	DISTANCE TOTALE
Niveau 1	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	Vitesse	309	359	283	256	113	387	91	351	333										2482
Niveau 2	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	Vitesse	331	427	330	295	129	466	97	369	431										2875
Niveau 3	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	Vitesse	345	460	337	308	142	484	97	389	441										3003
Niveau 4	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	Vitesse	376	502	374	327	187	500	106	416	462										3250
Niveau 5	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	Vitesse	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	5198
Niveau 6	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	Vitesse	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	6116
Niveau 7	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	Vitesse	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532	6348
Niveau 8	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	Vitesse	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	6737

SYSTEME METRIQUE

INTERMITTENT : changements de vitesse ; la durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Récupération	
Niveau 1	1.6	2.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Niveau 2	1.6	2.4	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	2.4	1.6
Niveau 3	2.1	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	3.0	2.1
Niveau 4	2.1	3.0	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	3.0	2.1
Niveau 5	2.4	3.7	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	3.7	2.4
Niveau 6	2.4	3.7	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	3.7	2.4
Niveau 7	2.9	4.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	4.2	2.9
Niveau 8	2.9	4.2	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	4.2	2.9
Niveau 9	3.2	4.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Niveau 10	3.2	4.8	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	4.8	3.2

MONTAGNE : changements de vitesse ; la durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Récupération	
Niveau 1	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.7	2.4
Niveau 2	2.1	3.1	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.2	2.9
Niveau 3	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
Niveau 4	2.9	4.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.5	3.7
Niveau 5	3.2	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.1	4.0
Niveau 6	3.7	5.5	7.2	8.0	8.8	9.6	10.5	9.6	8.8	8.0	7.2	8.0	8.8	9.6	10.5	9.6	8.8	8.0	6.6	4.5
Niveau 7	4.0	6.1	8.0	8.8	9.6	10.5	11.3	10.5	9.6	8.8	8.0	8.8	9.6	10.5	11.3	10.5	9.6	8.8	7.2	4.8
Niveau 8	4.5	6.6	8.8	9.6	10.5	11.3	12.1	11.3	10.5	9.6	8.8	9.6	10.5	11.3	12.1	11.3	10.5	9.6	7.9	5.3
Niveau 9	4.8	7.2	9.6	10.5	11.3	12.1	12.9	12.1	11.3	10.5	9.6	10.5	11.3	12.1	12.9	12.1	11.3	10.5	8.5	5.6
Niveau 10	5.3	7.9	10.5	11.3	12.1	12.9	13.7	12.9	12.1	11.3	10.5	11.3	12.1	12.9	13.7	12.9	12.1	11.3	9.0	6.1

SYSTEME METRIQUE

REDUCTION DE POIDS : changements d'inclinaison ; la durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

		Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Récupération	
Niveau 1	Pente	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.7	2.4
Niveau 2	Pente	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	2.1	3.1	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.2	2.9
Niveau 3	Pente	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
Niveau 4	Pente	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	2.9	4.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.5	3.7
Niveau 5	Pente	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.0	1.5
	Vitesse	3.2	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.1	4.0
Niveau 6	Pente	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.0	1.5
	Vitesse	3.7	5.5	7.2	8.0	8.8	9.6	10.5	9.6	8.8	8.0	7.2	8.0	8.8	9.6	10.5	9.6	8.8	8.0	6.6	4.5
Niveau 7	Pente	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	4.0	6.1	8.0	8.8	9.6	10.5	11.3	10.5	9.6	8.8	8.0	8.8	9.6	10.5	11.3	10.5	9.6	8.8	7.2	4.8
Niveau 8	Pente	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	4.5	6.6	8.8	9.6	10.5	11.3	12.1	11.3	10.5	9.6	8.8	9.6	10.5	11.3	12.1	11.3	10.5	9.6	7.9	5.3
Niveau 9	Pente	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	4.8	7.2	9.6	10.5	11.3	12.1	12.9	12.1	11.3	10.5	9.6	10.5	11.3	12.1	12.9	12.1	11.3	10.5	8.5	5.6
Niveau 10	Pente	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	5.3	7.9	10.5	11.3	12.1	12.9	13.7	12.9	12.1	11.3	10.5	11.3	12.1	12.9	13.7	12.9	12.1	11.3	9.0	6.1

PARCOURS DE GOLF : parcours d'une distance (mètre) avec changements d'inclinaison

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Distance totale
Niveau 1	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	Distance	309	359	283	256	113	387	91	351	333										2482
Niveau 2	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	Distance	331	427	330	295	129	466	97	369	431										2875
Niveau 3	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	Distance	345	460	337	308	142	484	97	389	441										3003
Niveau 4	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	Distance	376	502	374	327	187	500	106	416	462										3250
Niveau 5	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	Distance	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	5198
Niveau 6	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	Distance	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	6116
Niveau 7	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	Distance	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532	6348
Niveau 8	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	Distance	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	6737

ENTRAINEMENT AVEC LE PROGRAMME COURSE

LE PROGRAMME COURSE (RACE) VOUS PERMET DE VOUS MESURER A UN RIVAL VIRTUEL DONT VOUS DEFINISSEZ LA RAPIDITE.

1. Après avoir sélectionné le programme RACE, pressez la touche d'entrée (ENTER).

2. A l'aide de la touche SPEED ↑ ou ↓ (vitesse), définissez la rapidité de votre adversaire et validez la sélection avec ENTER. Lors de la course, vous aurez à rivaliser contre cette vitesse. Vous choisissez votre propre vitesse après avoir démarré le programme.

3. A l'aide de la touche SPEED ↑ ou ↓, sélectionnez la longueur de parcours voulue. NOTA BENE : la durée de la course est fonction de la distance et de la vitesse choisies.

4. Pressez à présent la touche START.

5. Le programme est divisé en 20 segments. Le premier segment tient lieu d'échauffement et dure 2,5 minutes à mi-vitesse. La course en elle-même se déroule le long des 17 segments suivants (2 à 19). Le dernier segment (le 20e) constitue une phase de récupération exécutée, analogue à l'échauffement, à mi-vitesse. Cette dernière phase n'est pas affichée à l'écran. Si vous avez remporté la course, l'affichage de vitesse clignote et le programme s'achève.

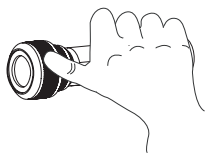
6. Vous pouvez à tout moment adapter la vitesse avec les touches fléchées ou bien les touches de sélection directe de vitesse.

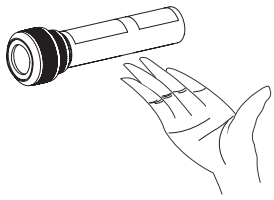
ENTRAINEMENT AVEC LA FONCTION ERGOWHEEL

La fonction Ergowheel permet de régler la vitesse et l'inclinaison de manière simple et confortable pendant l'entraînement. A cette fin, il suffit de saisir les capteurs tactiles et de faire tourner le bouton rotatif avec les pouces ou bien, en course mains libres, avec le plat de la main. De cette manière, vous pouvez ajuster les paramètres à votre convenance sans devoir interrompre votre course.

Le bouton Ergowheel de gauche permet de régler l'inclinaison et celui de droite la vitesse. Pour augmenter l'inclinaison et la vitesse, il faut tourner les boutons Ergowheel vers le haut et, pour les réduire, vers le bas.

Prudence : maintenir les boutons Ergowheel à une position donnée induit une élévation continue de la vitesse et de l'inclinaison.





ENTRAINEMENT AVEC LE PROGRAMME HRC

Après avoir sélectionné le programme HRC, pressez la touche d'entrée (ENTER). Déterminez à présent votre fréquence cardiaque d'entraînement à l'aide du diagramme de fréquence cardiaque cible. Puis, saisissez-la via les touches fléchées SPEED (vitesse).

Après avoir défini votre fréquence cardiaque d'entraînement, pressez la touche d'entrée (ENTER). Sélectionnez maintenant la durée d'entraînement souhaitée (touches fléchées). Enfin, pressez la touche START pour débuter l'entraînement.

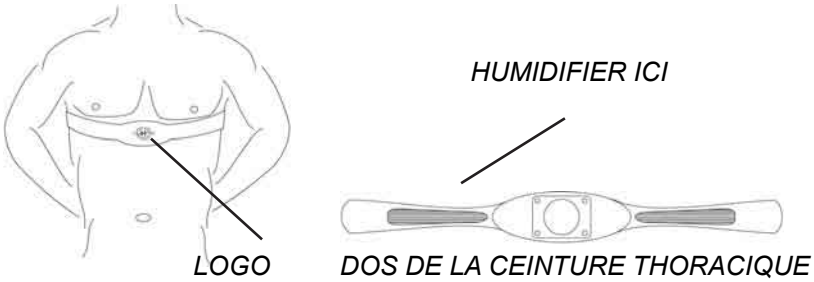
Les 5 premières minutes du programme cardiaque sont consacrées à un échauffement (course avec une pente légère). A la suite de quoi, l'inclinaison est automatiquement modifiée jusqu'à ce que vous ayez atteint votre fréquence cardiaque d'entraînement. Cette pente est maintenue constante tant que vous restez dans votre plage d'entraînement (+/- 5 battements).

Si jamais votre fréquence cardiaque s'élève et dépasse de 25 battements par minute la fréquence cardiaque d'entraînement réglée, le tapis de course s'arrête pour des raisons de sécurité et pour préserver votre santé.

Lors des 5 dernières minutes, le programme diminue la pente afin de vous permettre de finir la séance en douceur.

NOTA BENE : Le programme cardiaque fonctionne exclusivement en liaison avec une ceinture thoracique (disponible en option) qui capte votre pouls.

PLACEMENT DE LA CEINTURE THORACIQUE ET HUMIDIFICATION DES ELECTRODES

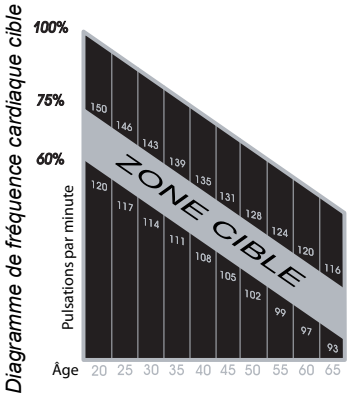


ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre zone cible de fréquence cardiaque est calculée sous forme de pourcentage en fonction de votre fréquence cardiaque maximale. Cette zone cible varie selon les personnes et dépend de l'âge, de la condition physique (entraînement) et des objectifs de fitness personnels. L'association cardiaque américaine (American Heart Association) recommande pour l'entraînement une plage située entre 60 et 70% de votre pouls maximum. Pour la connaître, consultez le diagramme ci-dessous.

EXEMPLE POUR UN UTILISATEUR DE 42 ANS :

Cherchez l'âge sur la ligne horizontale du diagramme, puis suivez les barres du diagramme en remontant jusqu'à la barre de fréquence cardiaque cible. Résultat : 60% de votre fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75% de votre fréquence maximale = 135 battements par minute.



MESURE DU POULS VIA LES CAPTEURS TACTILES

Placez la paume de vos mains directement sur les capteurs tactiles. Afin d'afficher votre tension cardiaque, vous devez poser les deux mains sur les capteurs. N'exercez aucune force immodérée sur les capteurs sans quoi vous augmentez votre pression sanguine. Enserrez les capteurs tactiles seulement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque s'affiche, autrement vous risquez d'obtenir des mesures irrégulières.

*CEINTURE THORACIQUE TELEMETRIQUE**

La mesure de la fréquence cardiaque est la plus précise possible quand l'émetteur de la ceinture thoracique est placé directement au contact de la peau. Après avoir humidifié les électrodes, placez l'émetteur juste en dessous des muscles pectoraux avec le logo dirigé vers l'extérieur. Ajustez la ceinture thoracique élastique en longueur de sorte que l'émetteur soit posé fermement sur la peau sans toutefois compresser désagréablement le torse. L'émetteur commence à transmettre le pouls dès que la ceinture thoracique est mise en place.

** Ceinture thoracique fournie en option. Il est possible d'utiliser n'importe quelle ceinture thoracique compatible avec les cardiofréquencemètres Polar.*

ATTENTION !

Votre appareil d'entraînement n'est pas un équipement médical. Divers facteurs sont susceptibles de fausser la précision de l'affichage de la fréquence cardiaque. Celle-ci sert uniquement d'orientation à des fins d'entraînement personnel.

DEPANNAGE

Les tapis de course font l'objet d'une conception soignée qui assure longévité et manipulation aisée. Si, toutefois, un problème quel qu'il soit survient, commencez par consulter la liste suivante.

***PROBLEME** : Aucun affichage sur la console.*
***SUGGESTION** : Contrôlez que le câble d'alimentation est bien branché et que le tapis de course est mis en marche.*

***PROBLEME** : L'installation électrique domestique disjoncte pendant l'entraînement.*
***SUGGESTION** : Assurez-vous que le tapis de course est raccordé à une source de courant suffisamment protégée.*

***PROBLEME** : Le tapis de course s'éteint pendant le réglage de la pente.*
***SUGGESTION** : Assurez-vous que, pendant le démarrage, le câble ne sort pas de la prise.*

***PROBLEME** : La surface de course n'est pas centrée au milieu.*
***SUGGESTION** : Assurez-vous que le tapis de course est posé bien à plat et que la bande est centrée (cf. centrage du tapis).*

***PROBLEME** : Pendant l'entraînement, le tapis de course émet un cliquetis provenant de l'avant.*
***SUGGESTION** : Le tapis de course doit impérativement être posé bien à plat. Ajustez la hauteur à l'aide des pieds réglables prévus à cet effet.*

DEPANNAGE DE L'AFFICHAGE DE FREQUENCE CARDIAQUE

Causes possibles de collecte erronée de la fréquence cardiaque par capteurs tactiles :

- *Vous tenez les capteurs tactiles trop fortement serrés dans vos mains.*
- *Vous tenez les capteurs tactiles trop longtemps serrés dans vos mains.*
- *Vous portez une bague.*
- *Vous respirez trop fort.*
- *Vos mains sont froides ou moites.*
- *Asthme prononcé*
- *Artériosclérose*

Problèmes d'utilisation de la ceinture thoracique :

***PROBLEME** : La fréquence cardiaque n'est pas affichée.*

***SUGGESTION** : Si vous utilisez une ceinture thoracique, il est possible que le signal ne soit pas transmis correctement entre la peau et la ceinture. Humidifiez les électrodes.*

***SUGGESTION** : Contrôlez le bon positionnement de la ceinture thoracique.*

***SUGGESTION** : Assurez-vous que la distance entre la ceinture thoracique et la console n'excède pas 90 cm.*

***SUGGESTION** : Contrôlez la batterie contenue dans votre ceinture thoracique.*

***PROBLEME** : L'affichage de la fréquence cardiaque présente des irrégularités.*

***SUGGESTION** : Contrôlez que la ceinture thoracique est fermement posée sur votre poitrine et que les électrodes sont bien humidifiées.*

Par ailleurs, des appareils électroniques, tels que des téléphones, des moteurs, des lecteurs de disque ou une lumière forte se trouvant à proximité génèrent des perturbations.

Si la liste des suggestions susmentionnées ne vous permet pas de remédier au problème, veuillez vous adresser à votre revendeur ou au service après-vente Horizon Fitness en appelant au +49 (0)2234 – 9997-500.

FOIRE AUX QUESTIONS

LES BRUITS EMIS PAR MON TAPIS DE COURSE SONT-ILS NORMAUX ?

Tous les tapis de course génèrent un bruit typique, similaire à un léger battement, dû au glissement de la bande par-dessus les rouleaux. Ce sont surtout les tapis de course neufs qui émettent ce bruit quelque peu incommodant qui s'affaiblit avec le temps, sans toutefois disparaître complètement. En effet, au fil des entraînements, la bande se dilate et glisse plus aisément par-dessus les rouleaux.

POURQUOI MON TAPIS DE COURSE EST-IL PLUS BRUYANT QUE LE MODELE EXPOSE DANS LE MAGASIN ?

Tous les appareils de fitness semblent plus silencieux dans un espace d'exposition parce que les bruits de coulisse y sont nettement plus forts qu'à votre domicile. Par ailleurs, une moquette absorbe mieux les bruits qu'un parquet ou qu'un sol carrelé, par ex. Parfois, il suffit de glisser un tapis en caoutchouc sous l'appareil pour remédier au désagrément. De plus, si l'appareil d'entraînement est placé tout près d'un mur, les bruits déployés sont plus forts car ils sont reflétés par la paroi.

A PARTIR DE QUAND DOIS-JE ME SOUCIER DES BRUITS ?

Tant que votre appareil d'entraînement ne déploie pas un niveau sonore supérieur à celui qu'une conversation normale, il n'y a aucun lieu de s'inquiéter. Si votre tapis de course devient très bruyant, contactez votre revendeur ou l'assistance téléphonique de Horizon Fitness GmbH (+49 (0) 2234 – 9997-500). Les sources d'erreur peuvent être parfois cernées par télédiagnostic.

MAINTENANCE

QUELS TRAVAUX D'ENTRETIEN REGULIERS DOIVENT-ILS ETRE EFFECTUES ?

Pour nos tapis de course, nous employons des roulements fermés qui ne nécessitent aucun graissage. En revanche, il est important d'essuyer toute la sueur tombée sur votre appareil à la fin de chaque entraînement.

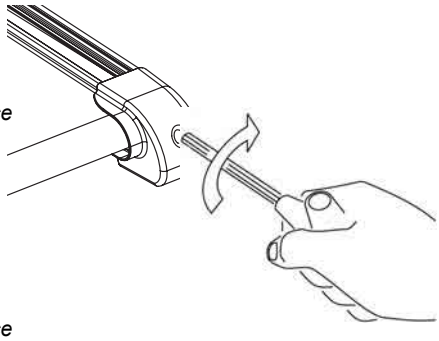
COMMENT DOIS-JE NETTOYER MON TAPIS DE COURSE HORIZON FITNESS ?

L'emploi de tout détergent chimique est proscrit ! Veuillez utiliser uniquement des nettoyants courants, tels qu'on en trouve dans le commerce.

REGLAGE DE LA BANDE

Si vous avez la sensation que la surface de course glisse quand vous courrez dessus, cela signifie qu'il faut la retendre. Dans la plupart des cas, le déréglage de la bande est tout simplement dû à son extension suite à l'utilisation du tapis de course. Ce phénomène est tout à fait normal. Pour y remédier, serrez les deux vis des rouleaux arrière, à l'aide du tournevis à tête octogonale, d'un quart de tour comme indiqué sur la figure ci-dessous. Faites un tour d'essai sur le tapis de course pour vérifier que le problème a bien disparu. Si besoin, répétez l'opération sans toutefois serrer les vis de plus d'un quart de tour à chaque réglage. La bande est correctement tendue quand la surface de course est positionnée à env. 6 mm de la plate-forme.

CENTRAGE DE LA BANDE



Quand la surface de course a glissé vers la droite, tournez, à l'aide du tournevis octogonal, la vis de résistance de droite d'un quart de tour dans le sens horaire jusqu'à ce que la bande soit centrée.

Quand la surface de course a glissé vers la gauche, tournez, à l'aide du tournevis octogonal, la vis de résistance de gauche d'un quart de tour dans le sens horaire jusqu'à ce que la bande soit centrée.

SI LA SURFACE DE COURSE A GLISSE COMPLETEMENT VERS LA GAUCHE :

▪ *Tournez la vis de résistance de gauche d'un quart de tour dans le sens horaire.*

SI LA SURFACE DE COURSE A GLISSE COMPLETEMENT VERS LA DROITE :

▪ *Tournez la vis de résistance de droite d'un quart de tour dans le sens horaire.*

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Une maintenance et un entretien correctement effectués permettent d'éviter des dommages et prolongent la durée de vite de votre tapis de course.

APRES CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

Eteignez votre tapis de course et retirez la fiche d'alimentation de la prise.

ATTENTION !

- *Retirez le câble d'alimentation de la prise avant de commencer le nettoyage.*
- *Utilisez uniquement des chiffons humides, jamais mouillés.*
- *Contrôlez que le câble d'alimentation est bien intact.*
- *Vérifiez que le câble d'alimentation n'est coincé nulle part.*
- *Contrôlez la tension du tapis.*

CHAQUE SEMAINE

Nettoyez la surface sous votre tapis de course.

- *Eteignez votre tapis de course et retirez la fiche d'alimentation de la prise.*
- *Rabattez le tapis de course vers le haut et prêtez attention à ce qu'il s'enclenche bien.*
- *Eloignez légèrement le tapis de course de la surface à nettoyer en le soulevant.*
- *Nettoyez la surface sous votre tapis de course.*
- *Remettez le tapis de course à sa position initiale.*

CHAQUE MOIS

- *Assurez-vous que toutes les vis sont bien serrées.*

CHAQUE ANNEE

- *En cas d'utilisation intensive, il se peut que la surface de course ait besoin d'être traitée avec du silicone.*
- *Dans ce cas, veuillez contacter votre revendeur ou bien notre assistance téléphonique au +49(0) 2234-9997-500.*

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'ENTRAINEMENT

Consultez un médecin avant de commencer l'entraînement.

COMBIEN DE FOIS ?

L'American Heart Association recommande de s'entraîner au minimum trois à quatre fois par semaine pour entretenir votre système cardio-vasculaire. Si vous souhaitez avant tout perdre du poids et brûler des graisses, il faut vous exercer plus souvent encore. Peu importe que vous vous entraîniez trois ou six jours par semaine, ce qui compte, c'est que votre entraînement devienne une habitude régulière, et ce pour la vie. Nombre de gens s'exercent avec succès car ils réservent une heure fixe du jour à leur entraînement. Peu importe que vous vous entraîniez le matin, à midi ou plutôt le soir. L'essentiel est que vous choisissiez une heure de la journée pendant laquelle vous ne serez pas dérangé. Un programme de remise en forme n'aboutit que s'il devient une priorité dans votre vie. Commencez donc par noter vos heures d'entraînement dans votre agenda.

COMBIEN DE TEMPS ?

Afin de tirer profit des principaux avantages d'un entraînement d'aérobie, il est recommandé de s'entraîner entre 24 et 32 minutes. Toutefois, commencez lentement et augmenter progressivement la durée de l'entraînement. Si vous avez à peine pratiqué de sport cette année, vous devrez vous tenir à un entraînement de moins de 5 minutes au début. Votre corps nécessite du temps pour s'habituer aux nouvelles activités. Si votre objectif premier est de perdre du poids, le plus efficace est de choisir un entraînement prolongé d'intensité moindre. Pour obtenir des résultats dans ce sens, nous recommandons de viser une durée d'entraînement de 48 minutes.

A QUELLE INTENSITE ?

L'intensité dépend de vos objectifs. Si vous voulez vous préparer à une compétition à l'aide du tapis de course Horizon Fitness, il est clair que l'intensité est alors plus importante que si vous désirez maintenir votre forme générale. Toutefois, quels que soient vos motifs, vous devriez au début vous entraîner avec une moindre intensité. Un entraînement d'aérobie ne doit pas forcément être synonyme de douleurs afin de porter ses fruits. Il existe deux méthodes pour mesurer le résultat de son exercice. Premièrement, soyez attentif à votre rythme cardiaque, deuxièmement, sachez apprécier votre fatigue à sa juste valeur.

NIVEAU DE FATIGUE

La seconde méthode, et la plus simple, pour apprécier vos progrès est d'être attentif au niveau de fatigue atteint. Si, pendant l'entraînement, vous êtes essoufflé au point de ne pas pouvoir tenir une conversation, cela signifie que vous avez choisie une intensité trop importante. Vous devez vous sentir bien pendant la course, et non pas épuisé. Si vous êtes essoufflé, il est alors temps pour vous de ralentir la cadence de course. Soyez attentif aux signaux émis par votre corps afin d'éviter tout surmenage.

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

COMMENCER PAR DES ETIREMENTS

Avant de débuter votre entraînement, vous devriez consacrer quelques minutes à des exercices d'étirement. Ils améliorent votre souplesse et réduisent le risque de blessure. Exécutez tous les exercices d'étirement de manière lente et contrôlée.

JAMBES :

Placez-vous à env. 50 cm devant un mur, faites un pas vers l'avant et penchez-vous légèrement vers le mur. Appuyez vos paumes contre celui-ci. Pressez le mur comme si vous vouliez le repousser tout en gardant les deux pieds bien à plat sur le sol. Tenez la position pendant dix secondes.

QUADRICEPS :

Tenez-vous debout face à un appui sûr (par ex. à un mur) pour garder l'équilibre. Saisissez votre cheville gauche et pressez-la contre vos fesses. Comptez jusqu'à dix. Répétez l'exercice avec la jambe droite.

SOUPLESSE

Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues devant vous. Penchez votre buste vers l'avant jusqu'à ce que vos doigts touchent vos orteils. Gardez les jambes tendues pendant l'exercice. Restez dans cette position pendant 10 secondes.

ECHAUFFEMENT ET RECUPERATION

ÉCHAUFFEMENT :

Vous devriez consacrer les deux à cinq premières minutes de votre entraînement à l'échauffement. De la sorte, vous préparez lentement vos muscles à déployer de grands efforts. Vous pouvez utiliser votre tapis de course à des fins d'échauffement en commençant par vous exercer à une vitesse basse.

RECUPERATION :

Ne mettez jamais fin brusquement à votre entraînement Une phase de récupération permet à votre système cardio-vasculaire de mieux se réadapter à une charge réduite. Diminuez progressivement la vitesse afin que votre pouls baisse lentement. A l'issue de cette récupération, vous devriez répéter les exercices d'étirement présentés plus haut afin de détendre et d'assouplir vos muscles.

DEFINITION DE VOS OBJECTIFS DE FITNESS

L'observation d'un programme d'entraînement sur du long terme est essentielle pour atteindre effectivement vos objectifs de remise en forme. Quel est votre objectif majeur ? Perdre du poids, développer votre musculature, diminuer le stress ? Ou bien voulez-vous vous préparer à des activités sportives estivales ? Mettez de l'ordre dans votre esprit et fixez-vous des objectifs clairs. Il vous sera alors plus facile d'élaborer un programme d'entraînement efficace. Voici une liste des objectifs les plus courants :

- *Perdre du poids*
- *Maintenir son poids*
- *Améliorer son apparence et sa forme*
- *Fortifier les muscles des jambes*
- *Augmenter le tonus global*
- *Mieux dormir*
- *Améliorer ses performances sportives*
- *Améliorer l'endurance*
- *Maîtriser le stress*

Si possible, définissez des objectifs précis et notez-les. Plus vous procéderez de manière exacte, plus il vous sera aisé de mesurer le succès de votre entreprise. Si vous avez des objectifs sur le long terme, subdivisez-les en objectifs à atteindre dans le mois et dans la semaine. De tels objectifs exigent une forte motivation de votre part. En revanche, il est plus facile d'atteindre des objectifs à court terme. La console de votre appareil à domicile vous fournit diverses informations vous permettant d'estimer les succès obtenus avec vos entraînements. La durée d'exercice est une fonction particulièrement utile et importante à cette fin.

TENEZ UN LIVRE D'ENTRAINEMENT

Copiez les plannings hebdomadaires et mensuels présentés dans les pages suivantes qui vous aideront à documenter vos progrès. Après quelque temps, vous pourrez considérer avec fierté le chemin parcouru et les succès réalisés.

PLANNING HEBDOMADAIRE

Semaine _____			Objectif de la semaine _____		
Jour	Date	Parcours	Calories	Durée	Commentaire
Dimanche					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Total de la semaine :					

Semaine _____			Objectif de la semaine _____		
Jour	Date	Parcours	Calories	Durée	Commentaire
Dimanche					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Total de la semaine :					

PLANNING MENSUEL

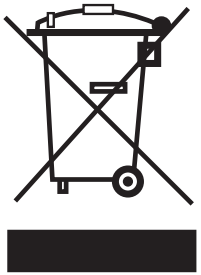
Mois _____ Objectif du mois _____			
Semaine	Distance	Calories	Durée
Total du mois :			

Mois _____ Objectif du mois _____			
Semaine	Distance	Calories	Durée
Total du mois :			

CLAUSES DE GARANTIE

Vous trouverez toutes les informations relatives à nos clauses de garantie sur la carte de garantie et de service après-vente.

Si elle fait défaut, veuillez la réclamer en téléphonant au +49(0) 2234 – 9997-100.



D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à l'élimination de l'appareil
Les produits Horizon Fitness / Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (une déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage des composants en bonne et due forme.

NL:
Verwijderingsaanwijzing
Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vaekkundig verzampelbunt voor recycling.

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).